

李东、四川龙达建设(集团)有限公司; 主... 取得联系, 现依法向你送达民事判决书... 文书送达日期: 2020年9月15日

原告: 四川省安岳县人民法院... 被告: 四川省安岳县人民法院... 诉讼请求: 判令被告赔偿原告经济损失...

原告: 四川省安岳县人民法院... 被告: 四川省安岳县人民法院... 诉讼请求: 判令被告赔偿原告经济损失...

原告: 四川省安岳县人民法院... 被告: 四川省安岳县人民法院... 诉讼请求: 判令被告赔偿原告经济损失...

原告: 四川省安岳县人民法院... 被告: 四川省安岳县人民法院... 诉讼请求: 判令被告赔偿原告经济损失...

原告: 四川省安岳县人民法院... 被告: 四川省安岳县人民法院... 诉讼请求: 判令被告赔偿原告经济损失...

原告: 四川省安岳县人民法院... 被告: 四川省安岳县人民法院... 诉讼请求: 判令被告赔偿原告经济损失...

原告: 四川省安岳县人民法院... 被告: 四川省安岳县人民法院... 诉讼请求: 判令被告赔偿原告经济损失...

原告: 四川省安岳县人民法院... 被告: 四川省安岳县人民法院... 诉讼请求: 判令被告赔偿原告经济损失...

原告: 四川省安岳县人民法院... 被告: 四川省安岳县人民法院... 诉讼请求: 判令被告赔偿原告经济损失...

原告: 四川省安岳县人民法院... 被告: 四川省安岳县人民法院... 诉讼请求: 判令被告赔偿原告经济损失...

原告: 四川省安岳县人民法院... 被告: 四川省安岳县人民法院... 诉讼请求: 判令被告赔偿原告经济损失...

原告: 四川省安岳县人民法院... 被告: 四川省安岳县人民法院... 诉讼请求: 判令被告赔偿原告经济损失...

原告: 四川省安岳县人民法院... 被告: 四川省安岳县人民法院... 诉讼请求: 判令被告赔偿原告经济损失...

原告: 四川省安岳县人民法院... 被告: 四川省安岳县人民法院... 诉讼请求: 判令被告赔偿原告经济损失...

原告: 四川省安岳县人民法院... 被告: 四川省安岳县人民法院... 诉讼请求: 判令被告赔偿原告经济损失...

原告: 四川省安岳县人民法院... 被告: 四川省安岳县人民法院... 诉讼请求: 判令被告赔偿原告经济损失...

原告: 四川省安岳县人民法院... 被告: 四川省安岳县人民法院... 诉讼请求: 判令被告赔偿原告经济损失...

原告: 四川省安岳县人民法院... 被告: 四川省安岳县人民法院... 诉讼请求: 判令被告赔偿原告经济损失...

原告: 四川省安岳县人民法院... 被告: 四川省安岳县人民法院... 诉讼请求: 判令被告赔偿原告经济损失...

原告: 四川省安岳县人民法院... 被告: 四川省安岳县人民法院... 诉讼请求: 判令被告赔偿原告经济损失...

原告: 四川省安岳县人民法院... 被告: 四川省安岳县人民法院... 诉讼请求: 判令被告赔偿原告经济损失...

原告: 四川省安岳县人民法院... 被告: 四川省安岳县人民法院... 诉讼请求: 判令被告赔偿原告经济损失...

原告: 四川省安岳县人民法院... 被告: 四川省安岳县人民法院... 诉讼请求: 判令被告赔偿原告经济损失...

原告: 四川省安岳县人民法院... 被告: 四川省安岳县人民法院... 诉讼请求: 判令被告赔偿原告经济损失...

# 零食当饭吃成潮流 千亿代餐市场谁来规范?



亿元,空间广阔。需求膨胀,代餐行业因此迎来一波又一波的资金加持。公开资料显示,仅在今年7月,就有多起融资案例。Smeal 获得中路开平股权投资;in88 首轮获投数千万;WonderLab 获 IDG 和凯辉基金股权投资。各种网红代餐不断地出现在直播间、短视频以及朋友圈的推荐广告里。在小红书APP上,关于代餐的笔记多达20余万篇,其中不乏各种品牌测评和明星的背书。

## 尚无标准 专家建议别“盲信”

行业大戏唱得火热,但消费者最关心的是,号称健康便捷的代餐食品到底是否营养安全。代餐食品真的能“代”餐吗? “一个好的代餐食品,关键是配方需要营养系统全面。但现在市面上很多产品其实是不符合这个标准的。”顾中一介绍,以谷物代餐粉为例,里面主要是碳水化合物,热量虽然够,但维生素和矿物质是不够的。“与其吃这种代餐,还不如拿牛奶混合燕麦片泡一泡吃,可能营养还更好一些,而且更经济实惠。”

人群提供不同配料的产品。魔芋蛋糕、植物蛋白条、即食鸡胸肉、坚果能量棒……除了一些新品牌之外,传统食品企业纷纷入局,代餐食品花样翻新。去年9月,旺旺推出低糖低卡的全新产品系列“Fix Body”,包括素食多谷物粉、燕麦粥等代餐食品。江中品牌也推出代餐饮料越光米稀,宣称零糖零脂养胃。今年4月,雀巢推出健康轻食产品诺萃怡刻,这是雀巢在该领域的首次尝试。

## 千亿市场 融资背书频加持

与普通食品相比,代餐食品价格不菲。以网红品牌 WonderLab 代餐奶昔为例,6瓶装的促销券后在129元左右,折合单瓶超过20元。固定堂代餐奶昔价格稍低,但6瓶装价格也达到了98元。某品牌720克的魔芋蛋糕,价格达到150元。

“名为代餐,实际上确实要花费至少一份快餐的价格。”消费者评论,代餐的价格已远超一般人对于零食的价格预期。这也导致代餐食品更受一二线城市消费者的青睐。

根据天猫食品发布的2019年《天猫食品行业趋势分析报告》,代餐食品已经成为流行趋势,新一线和二线城市消费占比接近五成。从销售体量及消费者人数上看,均有着稳步增长,且呈现大于50%的增长率。其中,85%的消费者购买代餐的原因是为了健身。

据天猫数据预计,未来几年,以代餐食品为代表的功能零食市场将达到1500

# 以科学素养支撑健康体魄

就会转变成脂肪,于是,不少人体重超标,“三高”疾病随之而来。受临床医学理念启发的代餐食品,在一定程度上既可免于再加工、直接入口,又能有助于减肥,较为符合快节奏的生活,因此受到热捧。

然而,减肥不可能靠一瓶瓶的代餐奶茶、奶昔。科学减肥是在保证合理营养成分、基础代谢的情况下,减少多余脂肪。人体必需的营养素有40余种,来自于多种食物。根据中国营养学会的推荐,每个成年人平均每天应摄入12种以上食物,每周25种以上。其中,碳水化合物占55%—65%,脂肪占20%—30%,蛋白质占10%—15%。代餐食品以碳水化合物为主,所含的营养成分是不全面的。假如长时间单独食用代餐食品,很可能造成营养不良,引发相关疾

病。从人体每天所需的能量来看,一餐减掉几百卡的热量,对每天需要1800—2200卡能量进行基础代谢的成年人来说,长期能量过少会对心脏等器官功能造成影响。对于一些已患有基础疾病的人来说,更不能轻易尝试。

代餐食品可以吃,但要搭配其他食物,做到营养充足、保持正常代谢,确保减肥不减健康。减少热量摄入是一方面,建立良好的运动、生活习惯也非常重要。“管住嘴,迈开腿”,保持吃动平衡,量出为入控制能量,才能在保持代谢和营养的前提下,成功减掉多余脂肪。比如,每坐1小时起来活动10分钟,每天坚持6000步,每周保持2—3次适量运动,每次中等强度运动半小时以上。饮食方面,保持食物多样性,少油、少盐、少糖,吃七分饱。可以多选用全谷物、杂豆类

食物,因为与精制谷物相比,全谷物及杂豆类可提供更多的B族维生素、矿物质、膳食纤维等营养成分及有益健康的植物化合物,且全谷物、薯类和杂豆的血糖生成指数远低于精制米面。此外,保持规律作息、情绪稳定有利于控制体重。以科学素养为基础的减肥行动,才有助于撑起我们的健康体魄。

大量事实表明,减肥没有捷径可走,需要长期坚持,无法一蹴而就。努力改变饮食、运动等生活方式,才是最根本、最有效的方法。现在,很多爱美人士加入减肥队伍,为了瘦而美下狠心减肥,但减肥的最终目的是健康,有健康才能美,绝不能以牺牲健康为代价。行动起来,坚持控制体重、科学减肥,我们才能远离多余脂肪的困扰,拥有健康的体魄。(李红梅)

# 代餐入食谱 不一定靠谱

先要了解减重的模式和代餐的种类。减肥原理都是要使能量的支出大于摄入,从而促进体内脂肪分解,达到减少体脂的目的。

代餐是实施减肥膳食的手段之一,用它完全或部分替代我们的普通食物,有助于达到减少能量摄入的目的。市面上的代餐,大致分为这几类——五谷杂粮类、植物纤维类(比如蔬菜粗粮等植物的提取物)以及营养调配类(其中又分为营养均衡型和高蛋白低碳水化合物型),总体上来说,卖点都是能量比较低,有饱腹感,提供一定量的营养。

理论上一般人能量消耗不变、饮食摄入能量减少的情况下是可以减肥的,但实际上很多因素会影响减重的效果。其中基础代谢率是一个很重要的因素,有的人基础代谢率低,能量消耗低,有的人基础代谢率高,能量消耗高。所以每个人实现减肥目标能量摄入是有差异的,饮食营养方案也不同,这就是为什么吃同样的食物或代餐,有的人能减肥,但有的人吃了却不见效。不是所有减肥的人都适合吃代餐,具体要看肥胖的原因是什么,原有的饮食习惯是怎样的,存在什么代谢问题。吃的时间也有讲究的。

不建议长期用低能量代餐替代食物,长期低能量节食的话,身体会启动“节能”模式,降低基础代谢率,使能量消

耗变少,这样只要稍微多吃一点东西能量就会储存起来,变得更易发胖,再减肥就更难了。如果长期低能量加上蛋白摄入不足,还会导致肌肉蛋白的分解,免疫力下降,影响身体健康。

目前代餐市场良莠不齐,有的营养成分比较合理,有的代餐单纯是谷物,可能存在蛋白不足;有的代餐能量、蛋白充足,但某些维生素、微量元素供给不足;还有的完全是植物纤维,很多必需的营养素都不具备。“所以选代餐产品要了解生产厂家资质,看清产品的营养成分,最好在营养医生的指导下,合理搭配食物或补充剂来获得全面营养,没有了解身体代谢状况的情况下,自己盲目食用代餐是不可取的,很可能造成营养不良,甚至有一定健康风险。”潘丹峰说。

## 减肥是医学问题 建议在专业指导下进行

潘丹峰表示,“减肥其实是一个医学问题,还是建议在专业医生的指导下进行。”实施减肥除了基础代谢率外要考虑很多因素,比如你的身体在糖代谢、脂肪代谢、嘌呤代谢方面有没有问题,你的器官功能如肝、肾功能是否正常,这些因素都跟你适合使用什么样的营养方案、选用哪一类食物或代餐密切相关。

潘丹峰介绍,减肥前要先做一些

## 市场观察

据中央广播电视总台经济之声《天天315》报道,一段时间以来,受到健身、减肥等观念影响,代餐类食品火爆。不过在产品大卖的同时,消费者也有一些疑问,诸如代餐粉是否含有违禁成分,产品质量是否安全可靠,吃后会不会有不良反应,是否有减肥效果、长期服用会不会造成营养不良等。

针对消费者关注的问题,深圳市消费者委员会近日发布了《2020年轻食代餐粉比较试验报告》,挑选了5款国产、5款进口品牌的代餐食品,从安全指标、营养指标、主观测评和综合评价等四个方面进行评估打分,这份比较试验结果显示,其中3款获得5星卓越级评价,3款获得4星优秀级评价,4款获得3星良好级评价。深圳市消费者委员会质量项目部负责人谢靓说:“这次检测参考的是中国营养学会2019年年底发布、今年1月开始实施的《代餐食品》团体标准。对10款代餐粉的营养素指标进行对比,发现有部分代餐粉的营养指标没有达到最低的要求。”

代餐粉的口感如何?是不是具有一定的减肥效果?消费者在食用后有什么感觉?有消费者表示,“饱腹感比较强,吃了之后没有有任何的不舒服。七天下来一共减重3斤左右”“体重上来说减的不太多,可能就是两斤左右”“味道还是比较香的,闻起来就像奶茶粉”。

在消费者担心的非法添加方面,这10款样品安全均达标,都没有检测出违禁减肥药成分。

不过,广东省深圳市慢性病防治中心副主任医师、营养与食品卫生学博士李艳艳提示大家,不要完全依赖代餐类产品,使用代餐粉产品,还应注意以下几点:“不要盲目相信商家的宣传,一定要认真阅读营养标签;代餐食品可替代一餐或两餐,不可代替全天膳食;要根据不同代餐食品的营养特点搭配奶、蛋、豆类、新鲜蔬菜水果等食物;代餐粉不可长期食用,建议如果超过两个月要在营养师或医生指导下进行;代餐不适合孕妇、哺乳期妇女、婴幼儿、儿童、病人及老年人食用;维持健康体重,最重要的是培养营养均衡的膳食习惯,搭配合理的运动,三餐要定时定量,不暴饮暴食,足量饮水,每天坚持30分钟以上中等强度运动,肥胖人群的运动量要根据医生的运动处方进行。”

中国法学会消费者权益保护法研究会副秘书长陈音江提示经营者和生产者要特别注意三个方面:“首先,要确保产品是无毒无害的,不能够添加违禁成分;第二,作为一种食品,要符合相应食品的营养要求,比如代餐粉要保证人体机能正常运转;第三,是安全提示,与消费者有重要关系的一些重要事项要以显著的方式来提醒消费者注意,比如代餐食物不能长期食用等。”

谢靓建议消费者,选择正规渠道和品牌购买相关产品,这样在产品品质上更有保证:“我建议还是买一些知名度的、大的品牌方出品的产品。这些产品他们在设计和研究上的投入力度肯定会大一些。另外,不建议消费者从微商这种个人渠道购买,因为微商渠道的产品我们没有办法进行更严格地监管,买到的产品可能不符合相关要求。”(央广)



# 微胖人士减肥 记住六大原则

那么对微胖人士来说,如何才能科学有效地减肥呢?专家表示,每个人的能量消耗和代谢状况不一样,很难有适合大多数的食谱方案。如果体重超标严重或者影响到健康的人,可到医院找营养专科医生,医生会根据患者具体情况和病人意愿制订减重方案。如果预防肥胖或者只是微胖,可以遵循以下几个饮食原则。

一、少吃高能量密度的食物  
日常饮食建议选择低能量密度食物,我们的食物小块就有很高的能量,我们叫作高能量密度食物,类似我们吃点坚果、炸薯片、巧克力甜点之类的食物,不容易感觉饱,但摄入的能量其实很高。建议买包装食物要留意食物标签的能量。

二、主食类建议多选择吃粗杂粮  
可以把一餐白米饭换成如燕麦、全麦面包和低升糖指数的食物(如通心粉、荞麦面等),因为粗粮含有膳食纤维、维生素B等,营养更丰富,而且这些食物饱腹感更强,与精米面食相比,吃同样分量时更不容

易出现饥饿感。  
三、适量吃肉类,可以多选择吃白肉  
白肉是指禽肉、鱼肉这一类;红肉也可适当吃,但避免脂肪含量高的品种,如肥肉、猪肉、带皮羊肉等。

四、多吃些蔬菜  
特别是绿叶蔬菜或十字科的蔬菜,如生菜、菜心、西兰花、菜花等,水果应选择低能量的,如小番茄、草莓、三华李、鲜西梅等;避免喝果汁。

五、注意吃饭顺序,吃饭前喝汤  
喝点汤可以增加饱腹感,可以在正式吃饭前,先喝一小碗汤,然后再吃半碗青菜才开始吃饭,这样可以避免摄入过多主食。有人说喝汤会稀释胃液,但饭前少量饮汤,对于消化功能正常的人问题不大。

六、避免久坐,保持运动  
日常多做运动,比如快走、骑车、游泳等,但是胖人不主张做激烈的运动,像快跑这类运动,以免加重关节的负荷。

减肥是个永恒话题,减肥的方法也是多种多样,有人想减肥却不想运动,期望通过吃代餐实现减重。各种各样的冲调类营养糊糊是早餐,吃下去可以坚持几小时;一个能量棒里的蛋白质相当于两个鸡蛋,还富含膳食纤维;一瓶代餐饮料,不仅可选各种味道,还相当于几瓶牛奶的乳清蛋白……真的可以这样不用饿肚子,不流一滴汗就能轻松减肥吗?

广州市第一人民医院临床营养科主任潘丹峰主任医师表示,吃代餐可没有你想得那么简单,选的不吃或吃的方法,时间不对,很可能减肥效果不佳,甚至会降低身体代谢率,使减肥更加困难。如果饮食搭配不合理还可能

导致营养不良。  
根据最新的《中国超重肥胖医学营养治疗专家共识》,医学减重饮食的模式有三种:第一种是限制能量平衡膳食模式,人体需要的能量来源于三种营养物质:蛋白、碳水化合物和脂肪,平衡模式中这三大营养的供能比例跟平常大体相当,只是摄入量按比例减少。第二种是高蛋白模式,即摄入的蛋白质比较高,碳水化合物的供能比例较低。第三种是轻断食膳食模式。

长期低能量节食 身体会启动“节能”模式  
要了解吃代餐减肥是否有效,首